SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Nr. 12. Wtorek, dnia 22. marca 1932. Nr. 8.

Ćwiczenia gimnastyczne

w sali czy bez?

Każdy chyba zrozumie, że chodzi mi o rozwiązanie zagadnienia, jak prowadzić gimnastykę gdy brak sali gimnastycznej. Zagadnienie ważne, a w naszych warunkach wyjątkowo pożądane do poruszenia na łamach prasy sportowej.

Nie ulega wątpliwości, że o wiele łatwiej jest prowadzić gimnastykę w sali gimnastycznej, przepisowo zbudowanej, za opatrzonej w cumy, kraty, przyścianki, drabinki sznurowane, liny i t. p. przyrządy gimnastyczne. Ale?! W rzeczywistości sal gimnastycznych nawet „jako-tako" urządzonych jest bardzo mało. Mogą się tem poszczycić tylko niektóre szkoły średnie ogólnokształcące i seminarja nauczycielskie — szkoły powszechne znacznie mniej. Większość sportowców klubów i organizacyj, uprawiających wychowanie fizyczne i sport z braku sali gimnastyczn. wciąż zastanawia się nad rozwiązaniem tego problemu i szuka drogi wyjścia.

Zanim rozwinę zagadnienie i odpowiem na postawione wyżej pytanie wspomnę, że ani wychowanie fizyczne w starożytności; ani średniowieczne wych. fizycz. aż do wystąpienia Jahna—Spiessa (Niemcy — pierwsza połowa 19 wieku) na widownię dziejów wychow. fizycz. nie znano sali gimnastycznej. Ćwiczono w warunkach naturalnych i nie pytano o kozły, konie, skrzynie i t. p. przyrządy dzisiaj używane, których — nawiasem mówiąc — jeszcze nie było.

Dzisiaj jest inaczej. Przyzwyczailiśmy się do tego, że gdy brak sali gimnastycznej to nie można uprawiać gimnastyki.

Czy jest to słuszne? Nie! Istnieją dwa sposoby, które rozwiązują tego rodzaju przeszkody przy uprawianiu ćwiczeń gimnastycznych do jakich zaliczamy brak sali.

Mam na myśli uprawianie gimnastyki na wolnem powietrzu (na boisku), lub użycie izby szkolnej jako sali gimnastycznej.

Ten pierwszy sposób godny jest zastosowania wszędzie gdzie sali brak, a poza tem w ciągu sezonu letniego, przy sprzyjającej pogodzie. Większe korzyści higjeniczno - zdrowotne daje gimnastyka boiskowi" niż gimnastyka, prowadzona nawet w idealnie urządzonej i zaopatrzonej w przyrządy sali gimnastycznej. Warunki zdrowotne gimnastyki na wolnem powietrzu są bezsprzecznie lepsze. Chodzi loby raczej o dobór stosowanych ćwiczeń, o metodyczne zestawienie lekcji, wzgl. o sposób prowadzenia gimnastyki na wolnem powietrzu.

Jak zestawić taką lekcję gimnastyki? Metodyka ćwiczeń gimnastycznych powiada, że każda lekcja winna się składać z trzech zasadniczych części: ćwiczeń wstępnych, głównych i końcowych. Do ćwiczeń wstępnych i końcowych nie potrzebujemy sali ani przyrządów.

Jest to szereg ćwiczeń wolnych mających na celu rozruszanie i przygotowanie organizmu ćwiczącego do większych wysiłków, wzgl. uspokojenie czyli doprowadzenie, organizmu do stanu normalnego po natężających ćwicz. głównych. To jest zasadniczy cel ćwiczeń wstępnych i ćwiczeń końcowych. Trudniejsza jest sprawa z ćwiczeniami głównemi, które — jak sama nazwa wskazuje — stanowią o wartości, wzgl. o korzyściach, z ćwiczeń gimnastycznych. I na to jest rada! Ponieważ podstawowemi grupami ćwiczeń głównych w Każdej lekcji są zwisy, biegi, skoki (oprócz ćwiczeń tułowia, równoważnych i t. d.) — staramy się w tak zwanej „lekcji boiskowej" zastąpić je w inny sposób. Zazwyczaj w miejsce ćwiczeń głównych wstawiamy ćwiczenia lekkoatletyczne lub intensywniejsze gry sportowe.

Można też wykorzystać płot, belkę, drzewo i t. p., jako przyrząd do zwisów nie mówiąc już o skokach i biegach, które wchodzą w skład ćwiczeń lekkoatletycznych. Również każda intensywna gra sportowa (np. koszykówka) nie jest pozbawiona elementów tego rodzaju ćwiczeń, jak biegi i skoki. Można też skoki i zwisy improwizować, wykonując je z „pomocą współćwiczącego" (np. jeden skacze ponad drugiego). Pomysłowy nauczyciel wzgl. instruktor gimnastyki dostosuje się do miejscowych warunków i znajdzie „furtkę wyjścia" zarówno przy opracowaniu jako i przy prowadzeniu lekcji boiskowej. —

A teraz drugi sposób: Użycie izby szkolnej jako sali gimnastycznej. Ten drugi sposób miałby rozwiązać trudności, na jakie natrafiają nasze szkoły powszechne, a częściowo szkoły średnie przy realizowaniu programowych godzin wychowania fizycznego. Wypada nadmienić, że program szkół średnich i powszechnych obejmuje 3 godziny ćwiczeń fizycznych tygodniowo. W szkołach powszechnych — w myśl wskazań Ministerstwa W. R. i O. P. — te 3 godziny winno się dzielić na lekcje półgodzinne, czyli codzień po pół godziny. Czy te 3 godziny tygodn. ćwiczeń są należycie wykorzystane? Nie! i to w 75 proc., jedynie z braku sal gimnastycznych.

Trzeba więc w tem przymusowem położeniu zaradzić biedzie w sposób najlepszy.

W każdej izbie szkolnej można zrobić miejsce do ćwiczeń gimnastycznych przez usunięcie ławek nabok, postawienie jednych na drugich, lub ich wyniesienie. Przyjmijmy, że podłoga izby odpowiada przepisom higjeny szkolnej co do wymiaru, czystości i braku pyłu, że izba jest dostatecznie duża, możemy uważać takie rozwiązanie, jako najodpowiedniejsze w danych warunkach. Jeżeli chodzi o ćwiczenia poprawiające postawę, czy nie byłoby pożądane zachowanie ławek na miejscach, celem użycia ich jako przyrządów gimnastycznych. Do wykonania krótkotrwałych ćwiczeń ożywiających wystarczy przesunięcie np. zewnętrznych rzędów ławek na bok. Gdy izba szkolna jest zbyt wąska, konieczną swobodę ruchu do ćwiczeń można uzyskać w ten sposób, że połowa dzieci staje między ławkami, przed i za ławkami a reszta staje na siedzeniach ławek. Te ostatnie dzieci stają tak wysoko, że skoro podniosą ramiona w bok, znajdują się one ponad głowami dzieci, stojących na podłodze i mogą wykonywać większość ruchów w stanie, rozkroku i w wykroku (po wykonaniu zwrotu) — naturalnie z ograniczeniem pewnych ruchów zależnie od konstrukcji ławki. Najlepszy w tym wypadku jest stary dwusiedzeniowy typ ławki ze stałemi siedzeniami. Każdy pomysłowy nauczyciel winien odpowiednio ustawić klasę do ćwiczeń, zależnie od konstrukcji i ustawienia ławek, wzgl. od jakości wykonywanych ruchów.

Może byłoby korzystniej ustawić na przodzie (przed ławkami) dzieci niższe wzrostem i trudniej pojmujące ruchy gimnastyczne aby im dzieci wyższe wzrostem nie zasłaniały przyczem nauczyciel może mieć lepszą kontrolę.

Ze względu na oszczędzanie czasu, zwłaszcza przy półgodzinnej lekcji gimnastyki winno się wyznaczyć dzieciom stałe miejsca do ćwiczeń, by szybko i bez zwłoki mogły je zająć. Może i dobrze byłoby przyjąć jako zasadę, że, przy ćwiczeniach na ławkach szkolnych każde dziecko ćwiczy w swojej własnej ławce ze względu na odpowiedzialność za ewent. zniszczenie ławki i za uszkodzenie przechowywanych w ławkach książek.

Jak widzimy można w ostateczności użyć izby szkolnej jako sali gimnastycznej. Oprócz wszelkiego rodzaju ćwiczeń wolnych w postawie stojącej — można użyć ławek szkolnych do wykonania różnych ćwiczeń, poprawiających postawę w t. zw. niskich postawach wyjściowych n. p. siad skrzyżny i siad płaski, łącznie z ruchami ramion w różne strony, skłony i skręty głowy, skłony i opady tułowia w różne strony, różne ćwiczenia w leżeniu tyłem, przodem, siadzie rozkrocznym itd.

J. Flisak.

Z życia Sokoła.

Zebranie zarządu Zw. Tow. Gimn. „Sokół" w Warszawie.

Warszawa, (Kor. wł.).

W dniu 13 bm. odbyło się w „Sokolni" zebranie Zarządu Związku Sokoła pod przewodnictwem prezesa Związku p. A. Zamoyskiego. Wszystkie Dzielnice były reprezentowane Dzielnicę Pomorską reprezentowali pp. prezes Władysław Samoliński i Stanisław Kunz starszy.

Zebranie zagaił prezes p. Zamoyski. Na wstępie uczczono przez powstanie z miejsc zmarłych działaczy sokolich śp. drhuów Karola Rzepeckiego, prez. Związku Czechosłowackiego Szeinera i członka honorowego ks. biskupa Bandurskiego.

Wysłuchano sprawozdań z czynności Zarządu; szczególnie zajmujące było sprawozdanie prezesa Związku Zamoyskiego, jak niemniej interesujące naczelnika Fazanowicza, który wykazał dobitnie, że w szeregach sokolich jest karność i postęp i tylko ludzie tępi i fachowo nieuświadomieni mogą Sokołowi zarzucać „przestarzałe metody". A na tych właśnie „zasadach" sokolstwo zdobywa nie tylko uznanie w zawodach lekkoatletycznych pierwsze miejsca, ale i zagranicą wielkie poważanie.

Naczelnik podaje, jak cyfrowo wypadły lustracje, jakie odbyły się zloty, pozwolił sobie tam, gdzie potrzeba na krytykę czy pochwałę w formie uznania i t. d. Naczelniczka Związku p. Jadwiga Zamoyska, uzupełniła referat naczelnictwa, szczególnie referując sprawy kobiece i sportowe. Z uznaniem należy stwierdzić, że p. J. Zamoyska pracuje z wielkiem poświęceniem dla sprawy sokolej.

Inspektor p. Lech Zamoyski, złożył sprawozdanie z ruchu Stałych Drużyn Sokolich, które powinno się zaprowadzić w każdem gnieździe. Cenne te uwagi z uzupełnieniem wydane zostaną w formie regulaminu.

Sprawozdanie kasowe złożył skarbnik p. Matuszewski. Tutaj szczególnie apeluje się do gniazd, aby znaczki w okręgach, a okręgi w Dzielnicy wykupywali. Sokoli nie powinni inaczej płacić swemu skarbnikowi jak tylko zapomocą znaczków.

Bardzo obszernie mówiono o zlocie wszechsłowiańskim w Pradze. Głównym wykonawcą wybrano wiceprezesa Związku p. Tyrakowskiego, oddając mu całe przygotowanie tej wycieczki. Zgłoszenia przyjmują Okręgi — Dzielnice do 1-go maja br., bo w dniu tym należy Związek uwiadomić ilu sokołów bierze udział, a szczególnie powinni to być ćwiczący. Wyjazd nastąpi dla niezawodników 1-go lipca br. z Zebrzydowie, ale w tej wycieczce mogą wziąć udział sokoli tylko umundurowani.

Dh. Kunz zaprosił Związek i tem samem wszystkie Gniazda Związku na zlot Dzielnicy, który ma się odbyć pod firmą czci i pamięci 650 l. testamentu Mestwina II. Zarząd Związku wyraził swą zgodę, aby dać taką nazwę zlotowi Dzielnicy Pomorskiej, który odbędzie się 10-go lipca br. w Gdyni.

Wzywa się Okręgi Sokole, aby wpłaciły odwrotnie prenumeratę za Przewodnika Gimn. „Sokoła", który należy nie tylko czytać, ale i abonować.

Prezes Związku p. Zamoyski — gorąco zachęca drużynę sokolą do wytężenia wszystkich sił, aby zlot praski obesłać jak najliczniej. P. prezes Zamoyski zachęca drużynę sokolą całego Związku, aby wzięła czynny udział w zlocie Dzielnicy Pomorskiej, który ma się przemienić w przeolbrzymią manifestację narodową ku czci i pamięci wiekopomnego dzieła ks. pomorskiego Mestwina II., który przed 650-laty testamentem po wieczne czasy zapisał Pomorze — Polsce.

Przewodnicząca Dzielnicy Wydziału Sokolic p. Rozmiarkowa z Poznania postawiła wniosek o zwołanie zjazdu sokolic, który uchwalono. Zjazd odbędzie się jesienią po zlocie gdyńskim. Sprawa sokolic w Wielkopolsce, dzięki właśnie p. Rozmiarkowej jest postawiona bardzo dobrze i byłoby życzeniem, aby we wszystkich Dzielnicach był ruch taki.

Kronika sportowa.

Hokej.

Międzynarodowy kongres hokejowy. Z okazji rozgrywających się obecnie w Berlinie mistrzostw Europy w hokeju na lodzie, odbył się w stolicy Niemiec międzynarodowy kongres Ligi Hokeja.

W kongresie wzięli udział przedstawiciele 12 państw. Uchwalono rozegrać następne mistrzostwa Europy w Pradze, w rezerwie — Londyn.

Wniosek Ameryki o wprowadzenie w hokeju europejskim amerykańskich przepisów gry odroczono do następnego kongresu.

Na przewodniczącego Międzynarodowego Związku Hokejowego powołano Belga, p. Loicq, który od 10 lat sprawuje ten urząd. Wiceprezesem został p. Kleeberg (Szwecja), sekretarzem — A. Poplimont Antwerpja). —

Dyplomy honorowe Ligi Hokeja na Lodzie wręczono pp. Kleebergowi, Steinkemu, mjr. Pattonowi i del Vallepie. Trzej ostatni brali udział w międzynarodowym turnieju hokejowym o mistrzostwo Europy w r. 1908 (Berlin) i jeszcze do dziś zajmują w hokeju czołowe miejsca.

Mistrzostwa hokejowe Europy. W dniu 20 bm. rozegrano w Berlinie w ramach zawodów hokejowych o mistrzostwa Europy dwa mecze: Szwecja—Austrja 0:0 i Niemcy—Czechosłowacja 1:0.

Stan rozgrywek rundowych przedstawia się następująco: Niemcy — 3 spotkania, 1 zwycięstwo, 2 remisy, bramek 3:2, pkt. 4:2.

Szwecja 2 spotk., 0 zwyc., 2 rem., bram. 1:1, pkt. 2:2.

Austrja 4 spotk., 1 zwyc., 3 rem., bram. 6:3, pkt. 5:3.

Szwajcarja 3 spotk., 0 zwyc., 3 rem., bram. 4:4, pkt. 3:3.

Czechosł. 2 spotk., 0 zwyc., 2 rem., bram. 0:4, pkt. 0:4.

Wioślarstwo.

Wioślarstwo polskie wzorem. Jak się dowiadujemy, olimpijski turniej wioślarski w Los Angeles organizowany jest według wzoru polskiego, a mianowicie — od bytych przed dwoma laty mistrzostw Europy w Bydgoszczy. —

Polski Zw. Tow. Wioślarskich dostarczył amerykańskim organizatorom wszelkich niezbędnych wskazań i informacyj.

Boks.

Bokserzy Gedanji w Bydgoszczy. W niedzielę 13 bm. bawiła w Bydgoszczy drużyna Gedanji (Gdańsk). Rozegrała ona mecz bokserski z miejscową Polonią, bijąc ją wysoko 11:1 pkt.

Różne.

Kto jedzie do Los Angeles. Polski Komitet Olimpijski opracował przypuszczalny skład naszej ekspedycji sportowej do Los Angeles na igrzyska olimpijskie. Skład zestawiony został w ten sposób, że do Los Angeles pojadą tylko ci zawodnicy, którzy mają szanse wejścia do finału. Ogółem w skład ekspedycji przypuszczalnie wejdzie najmniej 25, najwyżej 39 osób. Przy liczbie 25 osób wyjedzie: 1 lekkoatleta i 1 lekkoatletka, 5 szermierzy, 2 wioślarzy, 3 bokserów, 4 jeźdźców. 5 kierowników i sędziów, 1 lekarz, 1 kucharz, 2 koniowodów. Przy programie maksymalnym (39 osób) wyjechałoby: 3 lekkoatletów, 2 lekkoatletki, 6 szermierzy, 6 wioślarzy, 5 bokserów, 4 jeźdźców, 1 pięciobójca, 8 osób z kierownictwa i sędziów.

Wręczenie Kusocińskiemu nagrody. Dn. 15 b. m., w Warszawie odbyło się uroczyste wręczenie Januszowi Kusocińskiemu, najwybitniejszemu sportowcowi polskiemu, wielkiej nagrody honorowej za rok 1931.

Nowy klub sportowy w Starogardzie. W Starogardzie założono ostatnio nowy klub sportowy i p. w. Nowy klub posiada następujące sekcje: piłki nożnej, gier sportowych, lekkoatletyczną, pływacką, strzelecką, kolarską i bokserską.

Międzynarodowy zlot skautów wodnych w Polsce. W dniach 7—10. 8. b. r. odbędzie się na jeziorze Garczyńskiem międzynarodowy zlot i zawody sportowe skautów wodnych. Zlot i zawody organizuje Związek Harcerstwa Polskiego.

W zawodach nasi harcerze, jako gospodarze, i zwycięzcy na ostatnich tego rodzaju zawodach, udziału nie biorą. Organizują natomiast szereg wielkich pokazów i popisów o charakterze masowym w celach propagandowych. —

W dniu 12 sierpnia na jeziorze Charzykowskiem odbędą się jednodniowe zawody żeglarskie. W dniu 14 sierpnia w Gdyni — goście oglądać będą popisy harcerskiej eskadry morskiej na yachtach.

W zlocie weźmie udział około 2000 polskich harcerzy i około 1000 zagranicznych.

Zlot będzie wielką propagandą na rzecz sportów wodnych, a w szczególności w zakresie kajaków i yachtów morskich.

Prasa włoska o sporcie polskim. Największy dziennik sportowy środkowych Włoch „Il Littoriale" od dłuższego czasu zamieszcza wyczerpujące wiadomości o sporcie w Polsce. Ostatnio drukuje w formie korespondencji z Warszawy dwuszpaltowy artykuł red. R. Kleinlerera, poświęcony rozwojowi pięściarstwa polskiego i zawodom pięściarskim na terenie Polski i za granicy. Artykuł napisany ze znajomością przedmiotu ułatwia czytelnikom włoskim zapoznanie się z historja tego ważnego działu polskiego sportu